



# ゆうゆう下高井戸館だより



## 2024年5月

### 5月の協働事業のお知らせ

各講座はどなたでも参加いただけます。事前に**受付**または**お電話**でお申し込みください。

定員になり次第、締め切ります。

参加された75歳以上の区民の方には、**長寿応援ポイント**を差し上げます。

上履き(スリッパ不可)をご持参ください。

 **たのしい舞リハ**  
～元気に楽しく踊れる健康舞踊

 **定員15名**

・毎月第2月曜日 5/13

・参加費 500円

・午後1:30～3:00

講師：高澤まどか



## 手芸

**定員10名**

・毎月第2水曜日 5/8 洋室2

・参加費 500円 + 材料費 200円

・午前10:00～11:30

講師：宮川 優子



## カーレット

**定員15名**

<誰でも気軽にできる卓上版カーリング>

・毎月第1日曜日 5/5

・参加費 500円

・午後1:30～3:00

講師：戸田 智恵



## 手話ダンス

**定員15名**

・毎月第2日曜日 5/12

・参加費 500円

・午前10:00～11:30

講師：佐藤 桃子



## 絵手紙

**定員10名**

・毎月第4日曜日 5/26

・参加費 500円 + 材料費 40円 (はがき代) 講師：海藤 ヌキ子

・午前10:00～11:30

## 歌活

**定員15名**

・毎月第3土曜日 5/18

・参加費 500円

・午前10:00～11:30

講師：角南 敬子



## シニアのための健康エアロビクス

**定員15名**

・毎月第2・4火曜日 5/14・28

・参加費 500円

・午後1:30～3:00

講師：芹澤 美香子



## 大人の楽しい英会話

**定員20名**

・毎月第1・3木曜日 5/2・16

・参加費 500円

・午後3:30～5:00

講師：吉田 幸子



## ヨガ(①②)

**定員15名**

※①②それぞれで募集枠が異なります。

・毎月第1・3水曜日 ②5/1,①5/15

・参加費 500円

・午前10:30～11:30

講師：山本 美也子



## スマホ・パソコンサロン

**定員8名**

・毎月第2水曜日 5/8

・参加費 500円・持ち物 PCまたはスマホ 講師：佐久間 禎久

・午後3:30～5:00

杉並区立ゆうゆう下高井戸館

杉並区下高井戸 4-19-6(子ども・子育てプラザ下高井戸2階) 電話・FAX 03-3302-2161

① 京王線「桜上水駅」北口より徒歩 12分 ② 京王井の頭線「西永福駅」南口より徒歩 15分

運営：NPO 法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン

下高井戸館(令和6年) 2024年5月予定表

\*ピンク 協働事業

\*黄色 行政

\*白 高齢者団体

	日		月		火		水		木		金		土							
	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2	洋1	洋2						
	<p>●館内ではマスクの着用を推奨しますが、 着脱は個人の判断に委ねます。 ●受付での手指の消毒をお願いいたします。 ●発熱および体調のすぐれない方のご利用はお控えください。 ●飲み物は各自ご持参ください。</p>						1		2		3		4							
午前											ヨガ②					コーロバーネ (コーラス)			さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)
午後1											さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)					桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)
午後2													桜美会 (囲碁)	英会話			閉館		閉館	
夜																				
	5		6		7		8		9		10		11							
午前			歌声サロン	仲よし会 (輪投げ)	ひまわり会 (体操)	三療		仲よし会 (カラオケ)	手芸	わがまち 一番体操			コーロバーネ (コーラス)	さくら (3B体操)	言葉の贈り物 (折り句)					
午後1	カーレット			みずくきの会 (書道)	ろくざん会 (カラオケ)			桜美会 (囲碁)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	パーモス アミーゴス	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (バンパー)				
午後2	閉館		閉館					スマホ・ パソコンサロン	桜美会 (囲碁)					桜美会 (囲碁)						
夜																				
	12		13		14			15		16		17		18						
午前	手話ダンス			山ゆり会 (ヨガ)	仲よし会 (輪投げ)			ヨガ①	きずなサロン 下高ふらっと	閉館		さざんかの会 (手ぬぐい体操)			歌活					
午後1	コーロバーネ (コーラス)			舞リハ			健康 エアロビクス	やよい会 (絵手紙)	さざんかの会 (手ぬぐい体操)	桜美会 (囲碁)	桜美会 (役員会)	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)	ダーツの会	桜美会 (バンパー)					
午後2	閉館								桜美会 (囲碁)	英会話					桜美会 (囲碁)	ピエトラ (オカリナ)				
夜																				
	19		20		21		22		23		24		25							
午前	休館		仲よし会 (定例会)			ひまわり会 (体操)	三療		仲よし会 (カラオケ)			わがまち 一番体操	さざんかの会 (手ぬぐい体操)	さくら (3B体操)						
午後1			みずくきの会 (書道)	ろくざん会 (カラオケ)	風船くらぶ キュキュット	桜美会 (囲碁)			パーモス アミーゴス	桜美会 (吹き矢)	桜美会 (囲碁)			桜美会 (バンパー)						
午後2			風船くらぶ キュキュット	桜美会 (囲碁)							桜美会 (囲碁)									
夜																				
	26		27		28		29		30		31		<p>●三療サービス ①5月7日(火)実施 ⇒4月20日(土)から予約受付 ②5月21日(火)実施 ⇒5月1日(水)から予約受付</p>							
午前	絵手紙	山ゆり会 (ヨガ)	仲よし会 (輪投げ)																	
午後1	コーロバーネ (コーラス)			健康 エアロビクス			桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)										
午後2	閉館						桜美会 (囲碁)			桜美会 (囲碁)										
夜																				